

PRO TRVALE UDRŽITELNÝ ŽIVOT

3/2020



***Ekofarma roku a Bartákův hrnec
Čtvrtina půdy EU bude v ekologii***

Ranč mezi lesy

Rozdělte peníze spravedlivěji

Pro zelenou infrastrukturu

Jezte podle krevních skupin



FOTO – Biofarma Pod Hájkem

● ***biopotraviny*** ● ***ekozemědělství*** ● ***biodiverzita*** ● ***ekologie***



Kytka od potoka – facebook

Obsah Bio 3/2020

ZPRAVODAJSTVÍ

Síla KPZ (nejen) v době koronavirové	2
Vratné PET lahve	2
Význam větrolamů	2
Koronavirus a udržitelný rozvoj ..	2

BIOPOTRAVINY

Ekofarmou roku Biofarma pod Hájkem	3
Do roku 2025 bude 25 % půdy v ekologickém zemědělství	4
Ranč Bělečko v obklopení lesy5–6	

BIOSPOTŘEBITEL

Černý bez magický	7
Recept na kvašený nápoj z bezu	7
Výživa a krevní skupiny – ověřeno praxí	8–9

EKOLOGICKÉ ZEMĚDĚLSTVÍ

Ekozemědělci v době koronaviru10	
Nová strategie EU	11
Výzva ministromi	11
Nesouhlas zemědělských organizací s rozdělením financí 12	
Ekologicky obhospodařovaná půda v EU	12
Pestování repky na Slovensku a jiné záležitosti	13–14
KNIHY, SERVIS, NOVINKY ..	15–16

Obsah Zpravodaje 3/2020

Svatojánský čas	1
Jak zavařovat rybíz	2–4
Trojice česneku připutovala ze Slovenska	5–6
Šest sudů, tři pytle, byliny, kukuřice a pletenec česneku (postřeh z balkán- ských hor)	6
Pražské rohlíčky, Moravské ledvinky, podhrabovalky i Václavky – aneb Brambory pro rok 1938	7–10
Obiloviny vyklíčily téměř ve stejný čas – zkušenosti pěstitelů starých odrůd	11–13
Slupky vyplivovali (pojištění ovsa) ..	13
Žakovské perličky o kulturních roslinách	14

Facebook: Redakce Bio
www.bio-mesicnik.cz

Síla KPZ (nejen) v době koronavirové

Pandemie koronaviru uzavřela hranice národních států a odkryla tak mimo jiné zranitelnost současného nastavení globální potravinové politiky. Pokud by měl tento výjimečný stav trvat déle než několik měsíců, může být řadu lidí obtížné dostat se k celé řadě potravin, či je vůbec vypěstovat. Být v této situaci co nejméně závislý na mainstreamových distribučních kanálech jídla může být pro spotřebitele, ale i zemědělce více než prozíravé. Komunitou podporované zemědělství – systém založený na přímém vztahu mezi zemědělci a spotřebiteli – je jedním z řešení a právě proto nyní zaznamenává ve světě nevidaný boom.

Podle URGENCI – mezinárodní sítě komunitou podporovaného zemědělství (KPZ) – hlásí tento rok téměř všechny členské organizace ohromný zájem ze strany spotřebitelů i zemědělců vyvolaný právě koronavirovou situací.

V Číně jsou drobní zemědělci zapojení do tohoto systému už řadu týdnů totálně přehlceni a nestíhají naplňovat poptávku po svých výpěstcích a produktech. Podobně jsou na tom podle zpráv některé komunity v USA či ve Velké Británii. „KPZky jsou dnes pro řadu lidí na této planetě jednou z mála cest, jak se dostat k čerstvým a zdravotně bezpečným potravinám. Oproti klasickým obchodním řetězcům totiž produkty KPZ projdou nesrovnatelně méně rukama – od zemědělce jdou přímo ke spotřebiteli bez prostředníků. Zároveň se zde platí předem bankovním převodem, takže odpadá jakékoli přímé (dnes riskantní) placení z ruky do ruky. Aspekt zdraví dnes lidé vnímají palčivěji než kdy jindy. Takže i to, že jsou potraviny z KPZ vypěstovány převážně v ekologickém režimu, tudíž bez chemických reziduí, přispívá k tomu, že je o tento alternativní potravinový systém takový zájem,“ říká **Jocelyn Parot**, generální tajemnice URGENCI.

Na rozdíl od velkých zemědělských producentů, kteří ve velkém využívají množství levných námezdních dělníků ze zahraničí, je drobní farmáři a pěstitelské komunity zapojené do systému KPZ nepotřebují, takže je nikterak neomezuje ani současné uzavření hranic, byť pomoc na poli je žádoucí za každé situace.

V České republice existuje aktuálně kolem 40 těchto komunit spotřebitelů napojených přímo na lokální ekologicky hospodařící zemědělce. Střešní organizace, která se stará o rozvoj sítě těchto komunit u nás se jmenuje AMPI (Asociace místních potravinových iniciativ).

Iva Nevečeřalová

Celá zpráva na www.asociaceampi.cz

Vratné PET lahve budou, když systém dobrovolně zavede nápojový průmysl

PRAHA [Hnutí DUHA, Arnika, Greenpeace ČR a Zelený kruh] - Výbor pro životní prostředí dnes hlasoval o pozměňovacích návrzích poslanců a poslankyň k novému zákonu o obalech. Poslanci a poslankyň většinou podpořili pozměňovací návrh poslankyň Evy Fialové (ANO), který umožní, aby nápojový

průmysl dobrovolně zavedl vratné zálohované PET lahve. Nepodpořili však povinné zálohování jiné změny, které by pomohly snížení plastového a hliníkového odpadu. Další pozměňovací návrhy mohou být podány ještě při 2. čtení zákona a návrh se pak znovu před závěrečným hlasováním sněmovny vrátí na výbor.

<http://ecn.cz/?x=2608043>

Význam větrolamů pro ochranu krajiny

Strnady [Výzkumný ústav lesního hospodářství a myslivosti, v. v. i.] – V současné době, kdy



v důsledku sucha a kalamity dochází k rozsáhlému odlesnění značných částí krajiny, nabývá na významu ochrana rozptýlené zeleně, jako jsou drobné remízky či větrolamy, a její obnova především v zemědělských oblastech v systému tzv. agrolesnictví. Problematiku větrolamů zkoumali vědci z České zemědělské univerzity v Praze a Mendelovy univerzity v Brně a své výsledky, včetně souhrnu zahraničních zkušeností, publikovali v časopise Zprávy lesnického výzkumu 1/2020 v článku „Význam větrolamů a jejich ekosystémových služeb“.

<http://ecn.cz/?x=2610491>

Nevládní organizace žádají vládu, aby řešení koronavirové krize spojila s úsilím o udržitelný rozvoj

PRAHA [Klimatická koalice a Zelený kruh] – Více než sto organizací sdružených v Klimatické koalici a Zeleném kruhu poslalo zástupcům vlády, Poslanecké sněmovny a Senátu společné stanovisko, v němž apelují na důsledné plnění klimatických závazků České republiky jako nezbytné součásti ekonomické obnovy po koronavirové pandemii. Obě platformy sdružující nevládní organizace zabývající se ochranou životního prostředí, lidskými právy či humanitární pomocí odmítají falešné dilema mezi řešením ekonomických následků koronavirové pandemie a hledáním cest z klimatické krize. Požadují, aby obě krize byly řešeny najednou. Sloužit k tomu mají nové investiční nástroje v rámci Zelené dohody pro Evropu, které nabízejí potřebný hospodářský stimul a zároveň příležitost k urychlené transformaci k nízkouhlíkové ekonomice.

<http://zpravodajstvi.ecn.cz/?x=2608048>

EKOFArmOU ROKU 2020

Biofarma pod Hájkem



Ocenění Ekofarma roku, které uděluje PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců a Nadační fond Richarda Bartáka, získá v letošním roce Biofarma pod Hájkem z Horní Branné. Slavnostní vyhlášení a předání ceny proběhne (pokud mimořádná opatření a epidemiologická situace dovolí) 20. 6. 2020 přímo na farmě.

Ocenění Ekofarma roku je udělováno nejlepšímu statku hospodařícímu v ekologickém zemědělství Svazem PRO-BIO a Nadačním fondem Richarda Bartáka od minulého roku. Ocenění vzniklo spojením akce Bartákův hrnec a Nejlepší sedlák roku. „Biofarma pod Hájkem je krásnou ukázkou rodinné farmy, kde se spojuje chov skotu v režimu ekologického zemědělství se zpracováním a agroturistikou. Na farmě mohou zájemci nejen koupit bio hovězí maso a výrobky z místního chovu, ale také se zde skvěle najíst a zůstat přes noc. Manželé Řehořkovi si ocenění za celoživotní práci a přínos ekologickému zemědělství v ČR rozhodně zaslouží,“ řekla manažerka PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců **Kateřina Urbánková**.

Slavnostní předání ocenění, které v minulém roce obdržel ekostatek Bezděkovský mlýn, se uskuteční v rámci dne otevřených faremních vrat přímo na Biostatku pod Hájkem v Horní Branné v Libereckém kraji. „Ekostatek manželů Řehořkových se nachází v podhůří Krkonoš nedaleko Vrchlabí obklopen přírodou a kopci ve vesnici Horní Branná. Statek je opravdu rodinný, protože Řehořkovi zde hospodaří již od roku 1868. Doporučuji, proto všem, aby se přijeli podívat, jak takové rodinné hospodářství může fungovat v režimu ekologického zemědělství a ochutnat vynikající výrobky z biohovězího masa, které vznikají přímo na farmě pod rukama jejich majitelů,“ dodala Urbánková.

Předání slavnostního ocenění pro Ekofarmu roku 2020 a den otevřených faremních vrat na Biofarmě pod Hájkem.

Návštěvníci dne otevřených vrat a slavnostního předání ceny se mohou těšit na ochutnávku biopotravin, farmářský trh a prohlídka statku. Organizátoři jsou připraveni také na děti, které si mohou užít skákací hrad, dětskou dírničku nebo si prohlédnout místní zvířata.

Ocenění budou předávat zástupci Svazu PRO-BIO a Nadačního fondu Richarda Bartáka společně.

KDY: 20. června 2020, od 10:00

KDE: Biofarma Pod Hájkem, s.r.o., 512 36 Horní Branná 117

Organizátoři si vyhrazují právo zrušit či přesunout akci na jiný termín (zejména s ohledem na epidemiologickou situaci). Sledujte facebookové stránky

<https://www.facebook.com/svaz.pro.bio/>

Bartákův hrnec 28. ročník

**Předávání
putovního
Bartákova
hrnce
a titulu**



**EKOFArMA ROKU
se uskuteční v sobotu
20. června 2020 od 10 h.
na Biofarmě Pod Hájkem
v Horní Branné 117.**

**Držiteli se stanou manželé
Řehořkovi
Nadační fond Bartákův hrnec
a PRO-BIO Svaz EZ**



Ing. Bc. Hana Řehořková (2013)

Jiří Řehořek



FOTO – Biofarma Pod Hájkem



Do roku 2030 bude 25 procent půdy v ekologickém zemědělství, rozhodla Evropská komise

Až čtvrtina veškeré zemědělské půdy by do roku 2030 měla být v členských státech Evropské unie obhospodařována ekologicky. Rozhodla o tom na svém včerejším jednání Evropská komise. Vedle toho by se měla posílit poptávka po biopotravinách například prostřednictvím odbytu ve veřejném stravování. Oba cíle jsou součástí aktuálně schválené strategie „od zemědělce ke spotřebiteli“ (Farm to Fork), která je součástí Zelené dohody pro Evropu (European Green Deal). Odborníci i ekologičtí zemědělci toto rozhodnutí vítají.



Podle odborníků aktuálně čelíme bezprecedentní klimaticko-environmentální krizi. Nástrojem, který tuto krizi má podle nich pomoci zvrátit, je přechod evropského zemědělství na tzv. agroekologii. A právě ekologické zemědělství je důležitý nástroj, jak tohoto přechodu dosáhnout. Evropská komise se v posledních dnech zabývala dvěma novými strategiemi, které mají ekologicky šetrné hospodaření s půdou v jednotlivých členských státech do budoucna podpořit.

„Cíle nových evropských strategií Biodiversity a Farm to Fork, které jsou součástí komplexního balíku opatření zvaného European Green Deal, vítáme. Jak téma biodiversity, tak i způsob produkce potravin jsou zcela klíčové pro transformaci zemědělského sektoru a posílení odolnosti krajiny, obojí nyní stojí na pomyslné křižovatce. Bude otázkou, jak se ke Green Dealu postaví čeští politici. Víme, že opatření mají podporu i českých farmářů,“ uvádí Jiří Lehejček, předseda České technologické platformy pro ekologické zemědělství a viceprezident IFOAM EU, evropské organizace pro ekologické zemědělství a biopotraviny, sledující tuto problematiku na evropské úrovni.

Cíl obou strategií, EU Biodiversity a Farm to Fork, však bude podle odborníků možné dosáhnout jen tehdy, když budou plně zohledněny při jednáních o probíhající reformě Společné zemědělské politiky (SZP). Podle IFOAM je možné dosáhnout do roku 2030 pětadvaceti procentního podílu ekologicky obhospodařované půdy v EU jen tehdy, bude-li SZP účinným nástrojem motivace a pomoci farmářům s přechodem na agroekologické a udržitelnější způsoby hospodaření a bude je odměňovat za jejich příspěvek k veřejným statkům, jako je např. ochrana přírodních zdrojů.

S tím souhlasí i Zdeněk Perlinger, předseda PRO-BIO svazu ekologických

zemědělců, který k tomu uvádí: „Jako cíl pro další rozvoj ekologického zemědělství v České republice vidím v první řadě potřebu přesvědčit sedláky v produkčních oblastech, aby ekologicky hospodařili na orné půdě, na trvalých kulturách atd. A hlavně produkovali.“ A dodává: „Bude klíčové, aby na produkci navázal zpracovatelský průmysl a aby se bio prodávalo jako běžné, nikoli luxusní zboží. A také to, jak se k ekologickému hospodaření postaví stát a to, zda dotačně nebo jinak podpoří tento dražší, ale udržitelnější způsob produkce potravin a stravování.“

Česká technologická platforma pro ekologické zemědělství (ČTPEZ) sdružuje aktéry z oblasti vědy, výzkumu a vzdělávání, zemědělské a potravinářské produkce a obchodu, a oborových nevládních organizací. Jejím cílem je vybudování a rozvoj znalostní platformy v oblasti ekologického zemědělství a produkci biopotravin. Byla založena v roce 2009. Aktuálně sdružuje 27 členů včetně předních českých univerzit. Spolu s PRO-BIO svazem ekologických zemědělců je členem IFOAM a IFOAM EU.

Více na ctpez.cz.



Seminář: EKOLOGICKÉ ZEMĚDĚLSTVÍ A ÚDRŽBA KRAJINY – AKTUÁLNÍ TÉMATA

23. 6. 2020 od 9:00

Jáňův Dvůr, 691 81 Nový Přerov 43

Program semináře:

9:00 – 9:15 příjezd a představení účastníků

9:15 – 10:30 Kateřina Urbánková – Aktuality ze sektoru ekologického zemědělství (SZP, legislativa týkající se EZ)

10:30 – 12:00 Petr David – Kontroly podmíněnosti a ekologické zemědělství

12:00 – 12:30 oběd

od 12:30 Petr Kosmák – údržba krajiny v rámci ekologických farem, prohlídka ekofarmy

Svoji účast z důvodu zajištění obědů potvrďte na tel: 774 710 391 (Petr David) nebo na mail: ingpetr.david@centrum.cz do 18.6.2020.

Akci finančně podporuje Ministerstvo zemědělství.

**DEN OTEVŘENÝCH FAREMNÍCH VRAT na
NEJLEPŠÍ EKO FARMĚ ROKU 2020**

soutěž vyhlašovaná Nadačním fondem Bartákův hrnec a
PRO-BIO Svazem ekologických zemědělců

Biofarma Pod Hájkem, Horní Branná 117
od 10 do 17 hodin

PROGRAM

- 10:00 představení Biofarmy Pod Hájkem a informace o ekologickém zemědělství
- 11:00 komentovaná prohlídka farmy
- 12:00 předání ocenění Nejlepší ekofarma roku
- 13:30 komentovaná prohlídka farmy

TEŠIT SE MŮŽETE NA

- tvořivou dílnu pro děti
- hry pro děti
- malý trh na dvorku
- skákací hrad zdarma
- kapelu BEAT BRTEWSKI

OBČERSTVENÍ A OCHUTNÁVKY
Ochutnávka místní produkce - zejména hovězí maso v biokvalitě a lahodné pokrmy z něj připravené, ochutnávka výrobků oceněných v soutěži Česká biopotravina roku, ochutnávka biopiva, regionální potraviny, pivo a káva.

Biofarma Pod Hájkem
512 36 Horní Branná 117
tel. +420 487 989 076
bio-klub@volny.cz
<https://www.penzionpodhajkem.cz/>

mas KRKONOŠE
Akci finančně podporuje Ministerstvo zemědělství

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

4

e-bio ○ 3/2020

RANČ BĚLEČKO V OBKLOPENÍ LESY

Rodinný ekologicky hospodařící ranč s vyjíždkami na koních i malou mlékárnou

Ranč manželů Holmanových leží v malé obci Bělečko (kolem 190 obyvatel), již obklopují Hradecké lesy, je schovaný před dopravou a v místě bez průmyslu... Sice nedaleko od Hradce Králové, či na druhou stranu od Holic, ale pěkně na okraji obce. Ideální místo pro ekologické hospodaření.

Za tradičnímu vraty do statků vás uvítají dvě zrekonstruované chalupy – jedna na restauraci s terasou a druhá na malou statkovou mlékárnu. Chalupám ponechali majitelé původní ráz, a to je sympatické. Možná je ranč o trochu menší, než byste na první pohled podle snímků na webech čekali, ale o to rodinnější a milejší. Na druhý pohled musíte ocenit širší služby, do kterých se Holmanovi pustili: ekochov zvířat, pěstování krmných plodin, pasení zvířat, zpracování biomléka, provozování restaurace a prodeje ze dvora i e-shopu, k tomu vlastní rozvážka a navíc pro zájemce organizování jízdy na koních i ponících.



ky na zhruba 40 ha travních porostů. Chovají nyní devět jerseyek na mléko, k tomu kolem 40 koz (ty se nám před fotografováním rozeběhly..., jen kozel na dvoře zapózoval), chovají také ovce



Boom biopotravin a vratných obalů

V internetovém obchodě i přímo z lednice v restauraci rodinného ekostatku Ranč Bělečko nakoupíte ručně zpracované mléčné výrobky. Desítky druhů produktů z kozího nebo kravského biomléka (tvaroh, kefíry, jogurty, čerstvé mléko, sýry čerstvé, polotvrdé i tvrdé,

a další hospodářská zvířata, chovali dokonce i lamu.

Pro zvířata na zimu suší samozřejmě seno, pěstují ozimý ječmen, pšenici i vojtěšku.

Umění řídit

Vyzvídáme na spolumajiteli a „řediteli“ ranče Marku Holmanovi, jak to vše začalo. Přišel do Bělečka s úmyslem vybudovat ranč před dvaceti lety, kdy změnil svoji původní profesi a styl života. I před rančem řídil firmu s pěti sty zaměstnanci, takže řídit rozhodně umí. „Chtěl jsem mít na vsi pohodu..., nakonec být jen s devíti zaměstnanci jsou stále nějaké situace k řešení, a také s automobily, kterými rozvážíme mléčné výrobky...“ A telefony se během našeho rozhovoru doslova netrhly. Bylo však zřejmé, že si se vším poradí. Ekologicky v Bělečku hospodaří od roku 2005 a certifikuje společnost Biokont Brno.

Jestliže má být ranč rančem, tak je předpokladem chov koní i poníků, a pak i jejich výcvik – a k tomu poskytují ubytování pro koně jiných vlastníků. Nabízejí vyjíždky na koních i ponících, výcvik v jízdě na koni. K dispozici je kruhová venkovní jízdárna.

Ranč s devíti zaměstnanci hospodaří aktuálně na 70 hektarech, z toho ekologicky



máslo...) jsou certifikované k prodeji jako bio, jen výjimečně certifikát nemají. Pro bylinky do sýrů mají certifikovanou i zahrádku, kde je pěstují. Jsou tedy bez chemických konzervantů, zahušťovačů, stabilizátorů, barviv... K dostání jsou i dezerty z biotvarohu. Na stěně restaurace visí také diplom Regionální potraviny Pardubického kraje – na BIO zrající kozí sýr polotvrdý.

„K přípravě kysaných výrobků, jogurtů, tvarohů a různých druhů sýrů používáme certifikované biomléko především od vlastních zvířat, která se pasou. Mlékárna běží stále a má větší kapacitu než na vlastní biomléko, proto ještě týdně přikupují tisíc litrů biomléka od dalších ekozemědělců,“ uvedl Marek Holman.

Většinu produktů nabízí ekoranč balené ve vratném skle. K odbytu mléčných výrobků

pomohla i tato vlna zvýšené poptávky po bezobalovém prodeji, a ten často souvisí také s prodejem biopotravin. „Snažíme se tak nabídnout ekologickou alternativu k plastovým obalům a balíme produkty do vrátneho skla. Jdou dobře na odbyt. I když je se sklem daleko více práce: musí se po návratu ručně odvíčkovat, odetiketovat a vymýt... Vyexpedujeme tak 2500 sklenic a zpátky se vrátí 2000 týdně,“ uvedl ekohospodář. Vratné láhve nosí také zákazníci, když jsou pro nákup ze dvora.

Mléčné produkty rozvážejí do celého bývalého východočeského kraje, najezdí až 5 000 km měsíčně. Zavážejí také do obchodů v Praze. Jejich odbytištěm nejsou jen prodejny zdravé výživy, ale zejména nově vznikající bezobalové obchůdky. Zásobují také některé supermarkety. Ty udělaly pro ekologické hospodáře výjimku z jinak pro ně nepřekonatelných podmínek pro zařazení do sortimentu a biokoutek se stává nezbytností.



Plemeno dojných krav Jersey na pastvě.



až do 15 %. Lidé tolik nevycházeli a nenakupovali.

Druhou obavou nejen zemědělců, ale všech obyvatel, je panující sucho, i když slunečné dny vítají. Sucho, které se projevuje už čtvrtým rokem, poznamenává zejména pastviny, potvrzuje hospodář názory mnohých zemědělců.

„...A tady na pís-

kách se projevuje i snižujícími se výnosy,“ uvedl Marek Holman a dodal, „nedávné květnové, i ten červnový déšť, porostům pomohl. Jen nesmí přšet o senách... Po suchém dubnu, kdy je déšť potřebný, ale chyběl, byly pastviny už trochu zvířaty

zdevastované, protože mnoho trávy ještě nenarostlo.“

Jako správný hospodář má i na Ranči Bělečko s manželkou další plány do budoucna. Rádi by vybudovali novou stáj s dojárnou, stání pro kozy i ovce a nový seník. Jako rodinné ekohospodářství se o dotace příliš neucházejí, i když pan Holman jako poradce desítky projektů vypracoval pro jiné ekozemědělce a umí to. Více totiž spoléhá sám na sebe a na stavění svépomocí, kdy odpadá zbytečná administrativa a hlídání každé koruny.

Pro cyklisty, kteří brázdí po cyklostezkách Hradeckem, rozlehlými lesy, a Pardubickem, je Ranč Bělečko (Agro, s.r.o.) docela atraktivním cílem či zastávkou v lesích. Pro rodiny se stává také příjemným cílem za poznáním domácích zvířat a občerstvovací stanicí.

Mirka Vohralíková
FOTO – autorka

Koronavirová krize, sucho a výhled

I pro potravinářskou výrobu, která v době koronavirové epidemie mohla běžet, znamenala omezení přece jen ztrátu v odbytu



FOTO – archiv ranče



Pro děti jsou oblíbené výjezdy na ponících. FOTO – archiv Ranč Bělečko

ČERNÝ BEZ MAGICKÝ

Červen patří kouzelným rostlinám. Mezi bylinami kraluje i jedna dřevina. Černý bez s bílými květy dokáže nakrmit, potěšit, vyléčit i čarovat.

Myslíte, že o bezu víte všechno? Nejtradičnější ze všech receptů na kosmatice pochází od Keltů, kteří připravovali těstíčko z piva. Obalované květy se smažily v sádle. To se pak schovávalo jako hojivá mast zejména na pohmožděninu či podvrtnutí. A kdo snědl kosmatic nejvíc, ten nejlépe skákal přes svatojánský oheň.

Sušené květy v zimě poslouží na výrobu čaje proti nachlazení. „Když se vydáte na sběr, tak vždy za slunného dne. Sbírejte jen taková květenství, na nichž bude ještě přibližně čtvrtina až třetina květů nerozvířených.“ Radí Jana Vlková, autorka kuchařek a propagátorka jedlých rostlin.

Keře se nedají vysadit, vysemení se jen tam, kde samy chtějí, a proto se nemají kácat. Pro tuto vlastnost, je černý bez (*Sambucus nigra*) z pohledu etnobotaniky velmi významný. Spojuje pozemské

radosti, jež představují bílé květy, se světem mrtvých. Díky tomu prý dokáže neutralizovat všechny negativní energie. Podle starogermánských legend je pak paní Holda (Frau Holle), sídlící v podzemí, vaří v kotli a přetváří v dobro.

„Na stromy se všely obvazy i oblečení nemocných, ke kořenům se vylévala voda po koupeli, nebo se tam zakopávaly ostříhané nehty.“ Říká Jana Vlková, která si občas ráda vykročí i do jiného oboru. „Zkusím zakopat pod svoji oblíbenou bezinku symbolický oděvní doplněk karantény a natrhám si pár květů na víno pro zdraví a radost ze života.“

Květy se dají používat na nejrůznější limonády a sirupy. Internet se recepty na tyto nápoje jen hemží. Románská část Evropy z květů připravuje aromatické víno, spíše než keltské kosmatice.

Ledové víno

Recept je z knihy Kytka k jídlu (www.kytka.kjidlu.cz) Pro 6 osob

100 g květů bezu černého, po obrání z květenství 1 litr bílého vína * 120 g cukru * 1 dl jablečné pálenky

Z okolíků ostříhejte tuhé stopky, kazí aroma. Ponechte jen květy s nejkratšími stopkami. Víno zahřejte jen tak, aby bylo vlažné, stačí i pokojová teplota. Rozhodně nevařte. Přidejte květy bezu a nechte 24 hodin odpočinout. Následně přecedte, přisypte cukr, a když se rozpustí, dolijte pálenku.

Uchovávejte v chladnu a temnu. Podávejte jako aperitiv, nejlépe s ledovými koulemi, kostkami nebo jakýmkoli jinými tvary, na něž máte tvořítka. Květy nešetřete a nebojte se experimentovat. Některé květy mražením zhnědnou, tak příště použijte jiné. TZ



Foto Aleksandra Chytra, Foodstyling Milena Volfová, Dekorstyling Denisa Bartošová

Festival soběsta(te)čnosti – 3. ročník

Datum konání: 20.–26. července 2020
Místo konání: Sklenářka, Kostelec n. O. (www.sklenarka.cz)

Festival nabízí platformu pro všechny, kteří cítí zodpovědnost za stav životního prostředí i vlastní život, chtějí žít uvědoměle a sdílet své nabyté zkušenosti.

Týdenní setkání přinese prostor pro sdílení poznatků a zkušeností z oblastí permakultury, přírodního stavitelství, zdravého stravování, domácí výroby, zero waste, alternativních zdrojů energií, lokální ekonomiky, komunit, osobního rozvoje a dalších.

Hlavní program festivalu sestává ze dvou až čtyřhodinových praktických i teoretických bloků věnovaných jednotlivým tematickým oblastem. Dopolední blok bude probíhat každý den od úterý do neděle od 10 do 13h, odpolední od 15 do 19 h. Kromě předem připravených vstupů bude prostor poskytnutý i spontánně vzniklému sdílení a workshopům.

Doprovodný program zahrnuje ranní cvičení jógy, večerní ohně a promítání filmů. Festival bude zahájen v pondělí odpoledne obřadem očistné potní chýše a završen koncertem v sobotu večer.

Festival je vhodný i pro rodiny s dětmi, a lze se zúčastnit i jednotlivých dnů. V místě konání je zajištěno ubytování v budově, chatkách či ve vlastním stanu, a vegetariánské stravování.

Vstupné: Příspěvek na organizaci festivalu činí 200 Kč/den/dospělá osoba (při účasti na celý týden sleva na 900 Kč). V rámci příspěvku je volný vstup na ranní jógu, večerní kino, ohně a sobotní koncert. Každý účastník dostane v rámci vstupného praktický dárek – trvanlivý bambusový příbor SPORK v látkovém obalu.

Jednotlivé workshopy a přednášky dle osobního výběru se platí na místě přímo lektorům – většina za dobrovolný vědomý příspěvek, některé za pevnou cenu, zejména workshopy náročnější na suroviny.

Ubytování: vila/chatka ... 200 Kč/noc, stan 150 Kč/noc

Stravování: plná penze 300 Kč, polo penze 200 Kč
Děti od 4 do 12 let pobyt za 50%, za program nic. Možnost využít dětského koutku v době konání workshopů za příspěvek 50 Kč/hod.

Více informací, podrobný program a přihláška: www.festivalsobestatecnosti.cz

Tereza Dlabalová
tereza@sklenarka.cz

RECEPT NA HOLUNDERWASSER

Původně německý/rakouský
kvašený bezový nápoj

Do 5 l lahve na okurky vložíme:

- asi 20 květů bezu i s pylem
- 400 g třtinového cukru rozpuštěného v troše vody
- 1 na kolečka nakrájený dobře omytý biocitron i s kůrou
- na špičku nože živého kvásku nebo kousínek pekařského droždí

V láhvi promíchat a nakonec zalít skoro po vrch láhve vychladlou převařenou vodou, zase promíchat.

Láhev pokryjeme shora gázou nebo plátnem, zagumičujeme.

Postavíme v kuchyni např. na linku a necháme nápoj kvasit při pokojové teplotě. Jedenkrát denně obsahem trochu pohneme, např. vařečkou (ne kov!!).

Podle teploty v místnosti máme za pár dní (3–5 dní) výborný perlivý zdravý nápoj. Scedíme do PET nebo skleněných lahví a vychladíme. V lednici vydrží, pokud se hned nevypije, asi týden. Pak zkysne.

Pavla Momčilová

LÉČIVÝ LIKÉR BEZINKOVÝ

Do půllitrové sklenice dát plody bezinky, přidat muškátový oříšek, skořicovou kůru a hřebíček, dolít čirým asi 30% alkoholem a postavit na teplé místo k vyluhování asi tak na měsíc. Pak přefiltrovat a přidat cukr s vodou. Cukru nejvíce 250 g a posléze tekutinu smíchat. Působí proti chrapotu, nachlazení, bronchitidě a chudokrevnosti. Některé ženy si ho velmi pochvalují při bolestivé menstruaci.

Waltraud
Gregorová



Výživa a krevní skupiny

Podpora a uchování zdraví, dlouhověkost, ideální hmotnost aj.

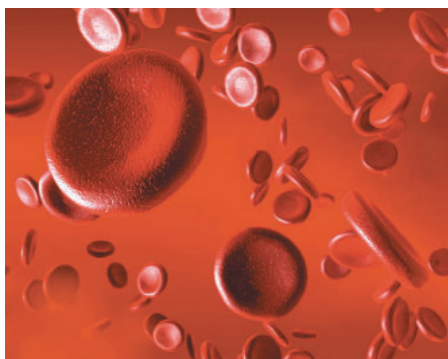
OVĚŘENO V PRAXI

Víte, že byste mohli řídit svůj jídelníček také podle své krevní skupiny a podpořit si tak zdraví, vitalitu, imunitu, dlouhověkost, nastavit správnou hmotnost a tak dále?

Jistě, mnozí již o tomto stravovacím systému slyšeli a ti, co vyzkoušeli, většinou u toho již víceméně zůstali, protože toto stravování nejen prospělo jejich zdraví, ale dalo jim i nový impuls do života, a to i v docela pokročilém věku. Jsou to i zkušenosti moje vlastní a mojí rodiny (všichni krevní skupina 0), mnoho čtenářů našich knížek také potvrzuje benefity výživy podle krevních skupin, někteří autoři našich knížek – lékaři – mají nejen vlastní, ale i patientské dobré zkušenosti.

V roce 1998 byla u nás poprvé publikována kniha amerického naturopata **Dr. Petera D' Adama** (lékaře se vzděláním v oblasti přírodní medicíny) a nutriční terapeutky **Catherine Whitneyové** „Výživa a krevní skupiny“ – 4 krevní skupiny, 4 diety.

Diety ověřovaly odborné studie po světě a také mnoho soukromých osob, také některá zdravotnická pracoviště u nás i v zahraničí. Ze zkušeností vyplývá, že se většina z nich shoduje na řadě pozitivních efektů této výživy.



Existuje ale i řada laických a zdá se i odborných názorů, že je to s výživou podle krevních skupin jinak. Je to ovšem na každém, kdo chce své zdraví podpořit, aby si sám tento výživový systém v klidu odzkoušel po dobu kolem tří měsíců, a pak se rozhodl. Jsou zde možná i úskalí, že pro někoho je psychicky neúnosné některé potraviny ze stravy vyloučit (např. jižní ovoce, mořské plody apod., mléko, méně nebo více masa apod.). Pak je na místě systém nepoužít, psychosomatické působení na zdraví je známé...

K výživě podle krevních skupin mne vyzvala před asi 20 lety tehdy vedoucí dietní sestra IKEM Praha **Olga Mengerová**. Zápasila sama se zdravotními problémy a systém jí hodně pomohl. Já jsem v té době bojovala s nadváhou a únavou, byla jsem spíše vegetariánkou a milovnicí pečiva, a tak při mé krevní skupině 0 u mne systém zabral okamžitě! Během půl roku jsem se dostala na ideální hmotnost, přival energie a fitness veliký a... dodnes tak žiji a jsem v pohodě...

Ovšem – žádná rigidita!!! Neberme systém jako přísnou dietu. Preferujeme pros-

pěšné a neutrální potraviny každý den a... jde-li o jiné potraviny, nebudme rigidní a trochu si klidně dejme s ostatními. Vždyť i ta spokojená psychika hraje důležitou roli!

Vliv systému Dr. D' Adama na zdraví a kondici

Positivní vliv výživy podle našeho typu (rozuměj podle naší krevní skupiny) na kondici, zdraví, výkonnost a celkový pocit pohody je tak výrazný, že jsme s Olgou u této diety trvale zůstali a nakonec jsme pro české spoluobčany napsaly skvělé knížky.

Po dvacetileté zkušenosti mohu bez nadsázky potvrdit, že s pravidelně dodržovanou výživou podle mé krevní skupiny 0 se cítím přes poměrně vysoký věk velmi dobře, opakované zkoušky nejdůležitějších biochemických faktorů prokazují již po dvě desetiletí trvalé zlepšení dříve ne zcela vyhovujících hodnot. Stejně je tomu u členů rodiny a přátel, kteří na výživový systém Dr. D' Adama dobrovolně přešli a žijí tak dodnes.

V našich českých kuchařkách podle 4 krevních skupin (0, A, B+AB), jsme

uplatnily české potraviny a technologické postupy přípravy pokrmů. Z ohlasů vyplývá, že se výživa podle 4 krevních skupin v mnoha rodinách zabydla s pozitivním vlivem na zdraví, tělesnou i duševní kondici, výkonnost atd.

KUCHYNĚ PRO VÁŠ KREVNÍ TYP

Krevní skupina 0

Krevní skupina A

Krevní skupina B a AB společně

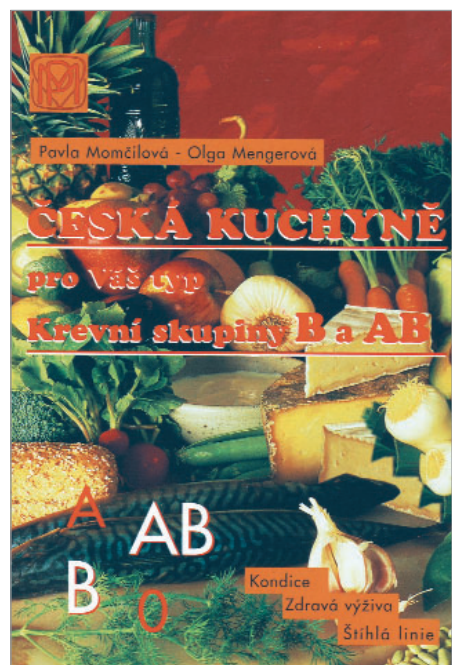
K tomu jsme sestavily přehlednou tabulku českých (evropských) potravin podle jejich prospěšnosti (+), neutrality (0) a škodlivosti (-).

K dostání u všech knihkupců a na www.medicapublishing.cz

A v čem vlastně spočívá výživa podle krevních skupin?

Podle **Dr. Petera J. D' Adama** (syn uvedeného naturopata, který pokračuje v práci svého otce) existuje vztah mezi krevní skupinou člověka a výběrem stravy a životního stylu. Teorie se snaží dokázat, že řídíme-li se zákonitostmi pro svoji krevní skupinu, které jsou v nás po předcích zakódovány, budeme zdravější, dosáhneme duševní rovnováhu, svoji přirozenou ideální hmotnost a zpomalí se proces stárnutí.

Krevní skupina 0 je nejstarší (50 000 let př. n. l.), je označována jako krevní skupina (KS) **lovce**. **Krevní skupina A** (40 000 – 10 000 let př. n. l.) je označována jako KS **pěstitele**. **Krevní skupina B** (10 000 – 3 500 let př. n. l.) je označována jako KS **kočovníka**. **Krevní skupina AB** (900 – 500 let př. n. l.) je označována jako **záhada**.



Prospěšné, neutrální nebo zakázané potraviny?

Potraviny pro každou krevní skupinu jsou rozděleny do 3 kategorií:

- **velmi prospěšné (+),**
- **neutrální (0),**
- **zakázané – nedoporučované (-).**

Pro své zdraví uděláme nejvíce, **konzumujeme-li potraviny ze skupiny „velmi prospěšných“** – působí jako léky. Nepoškodíme se potravinami „neutrálními“. Potraviny ze skupiny „zakázaných“ však poškozují naše zdraví, působí trochu jako jed.

Rozdělení potravin podle systému Dr. D'Adama je založeno, velmi laicky řečeno, na vzájemných účincích krvinek určité krevní skupiny a antigenů – lektinů, obsažených v potravinách. „Lektiny“ jsou látky bílkovinné povahy obsažené v potravě a mající shlukovací (aglutinační) schopnosti, podobně jako buňky imunitního systému proti původcům infekcí. Lektiny v určité potravině jsou pro krvinky jedné krevní skupiny přijatelné, pro krvinky jiné krevní skupiny nikoliv. V takovém případě dochází k tvorbě shluků. Shluky se tvoří pomalu ale „s přehledem“ v krvi, v orgánech i v celých systémech lidského organismu.

Pro každou krevní skupinu vypracoval Dr. D'Adamo plán výživy a rady týkající se tělesné aktivity, stresu a osobnosti. Všechny faktory spolu souvisejí.

První podmínkou je znát dobře svoji krevní skupinu, a pak postupovat podle výživového plánu.



Každá z diet pro danou KS zahrnuje 16 skupin potravin:

- **maso a drůbež**
- **ryby a mořské produkty**
- **mléčné výrobky a vejce**
- **oleje a tuky**
- **orechy a semena**
- **luštěniny**
- **cereálie-obilné výrobky**
- **chléb a pečivo**
- **obilná zrna a těstoviny**
- **zeleninu**
- **ovoce**
- **šťávy a tekutiny**
- **koření**
- **chuťové přísady**
- **bylinné čaje**
- **různé nápoje**

Hodí se toto stravování pro každého z nás?

ANO! V každé skupině potravin je pro každý typ (krevní skupinu) široká škála „velmi prospěšných“ či „neutrálních“ potravin. Lze tedy sestavovat výživově naprosto bezpečné (obsahující všechny nezbytné živiny) a také chuťově lákavé jídelníčky.

Příklad: Mléko a mléčné výrobky v jídelníčcích KS

Krevní skupina 0 – např. kravské mléko patří mezi zakázané potraviny, neutrální je sójové a jiná rostlinná „mléka“, a také některé sýry z kravského a koziho mléka. Dnes je těchto náhradních produktů na trhu mnoho. Máslo je neutrální.

Krevní skupina A – kravské mléko je zakázané, neutrální je jogurt, kefir, kozi mléko a některé sýry z kravského i koziho mléka. Prospěšný je sýr TOFU.

Krevní skupina B – prospěšné je kravské mléko 2 % tuku, jogurty, kozi mléko a sýry, také mnoho sýrů je prospěšných a neutrálních.

Krevní skupina AB – prospěšné je kozi mléko, kravské 2 % tuku je neutrální, prospěšná či neutrální je i řada sýrů z kravského i koziho mléka.

U dětí budme opatrní u krevních skupin 0 a A. Zde bych u nás doporučila k výživě podle typu zodpovědně přistoupit až ve věku, kdy namísto mléka můžeme k uhrazení potřeby vápníku podat v dostatečném množství sýru a jiné potraviny, tedy nejdříve ve věku 6 let.

Dětem s krevní skupinou B a AB nehrozí nedostatek vápníku ani v nejtěšším věku, protože u obou krevních skupin patří kravské i kozi mléko mezi potraviny prospěšné či neutrální.

U ostatních potravin, pokud je vyloučíme z důvodů „nedoporučených“ pro danou krevní skupinu, nehrozí žádné nebezpečí nedostatku všech esenciálních živin u žádné krevní skupiny. Vždy je velký výběr doporučených nebo neutrálních potravin k zajištění perfektního výživového koše každého jednotlivce.

U lidí, kteří nemají k výživě podle krevních skupin důvěru se většinou spíše jedná o chuťové nebo zvyklostní záležitosti. Jakákoliv malnutrice při využití doporučených a neutrálních potravin opravdu nikomu NEHROZÍ. Stačí s rozumem sestavit každodenní jídelníček.

Některým spoluobčanům by zvláště v dnešní době, opravdu prospělo „osvobodit“ se od těch exotických, nesmyslných a z dálky dovážených potravin a žít se „hezky česky“.

Pavla Momčilová

ČESKÁ KUCHYNĚ PRO Váš TYP

- Krevní skupina 0**
- Krevní skupina A**
- Krevní skupina B a AB společně**

Vhodné, snadné a rozmanité recepty včetně příkladu týdenního jídelníčku ocení i zkušená kuchařka.

K publikaci je přiložena přehledná tabulka českých (evropských) potravin podle jejich prospěšnosti (+), neutrality (0) a škodlivosti (-) pro každou krevní skupinu.

K dostání u všech knihkupců a na www.medicapublishing.cz

EKOZEMĚDĚLCI V DOBĚ KORONAVIRU

Zeptali jsme se ekozemědělců, jak prožívali mimořádnou situaci v republice, spojenou s epidemií nemoci Covid-19.

**ING. CITRŇONOVÁ LIBUŠE,
VITAMINÁTOR, SOSNOVÁ
– KRNOVSKO**

Jak jste prožívali dobu s koronavirovými opatřeními?

Doba je velmi složitá, již s ohledem na to, že nám část trhu tj. školství a projekt Ovoce do škol zcela vypadl a musíme hledat v této složité době nové trhy a eliminovat výpadek. Nové trhy jsou například senior centra, nemocnice atd.

Máte obtíže s odbytem své produkce?

Jsem jak prvovýrobci zemědělci, tak také zpracovatelé. V současné době tedy obchodujeme se zpracovanými výrobky, kde právě je výpadek pro školy a školská zařízení a zvláště v zapojení do projektu Ovoce do škol.

Mohli jste prodávat třeba ze dvora nebo jiným způsobem?



Jaroslav Netík je jedním z držitelů Bartákova hrnce, už od devadesátých let min. stol.

**JAROSLAV NETÍK, SPÁLENIŠTĚ
U DOBRUŠKY, RYCHNOVSKO**

Asi největší problémem bylo, že jsem musel stále pracovat, protože nebylo kam se jít odreagovat. :-). Prodej na farmě byl pro nás lepší než normálně, protože lidé měli čas a hodně výletovali. Na zboží – většinou obilniny –, které rozvážím, bylo také více objednávek. Nikdo mě nikde nekontroloval. Odbyt skotu je momentálně pomalejší. Čeká se asi dva měsíce.

Konečně prší a krmení je, tak to čekání nevádí. Prý je sucho, ale zatím už dlouho nebyly tak krásné jako letos.

**ING. JITKA PÍCHOVÁ – BIOZELENINA
HORNÍ ŘEDICE, PARDUBICKO**

Ing. Jitka Píchová je také držitelkou Bartákova hrnce.



Mě ten vir až tak netrápil, jen mi zrušili ty trhy, kam jezdím prodávat zelnu. Bylo to naštěstí v době, kdy tak jako tak není moc co prodávat. Rozvozy jsem měla méně často, prodej ze dvora normálně, ale moc lidí nechodilo. To sucho (a jiné problémy) po pravdě byly horší. Ted ale zapršelo, tak uvidíme, jak dál.

Jitka Píchová pěstuje biozelenu a bio-bylinek na ploše asi 0,75 ha (včetně brambor) a dále bioovoce na ploše asi 0,3 ha. Převážná část práce je ruční, a tak je pěstované množství omezeno i počtem pracovníků. Na správném statku nesmí chybět ani různá zvířata, a tak zde můžete vidět kozy, slepice, králíky, kočky, psa, a také většího poníka Filiho. Od června 2017 máme zprovozněnou faremní minimálkárnu, tak si můžete dopřát i čerstvé kozí mléko a sýry. V roce 2014 se jí podařilo získat řadu ocenění: Bartákův hrnec – pro nejlepšího ekologického zemědělce, Regionální potravina Pardubického kraje – svazek cibulky, značka Kraj Pernštejnů regionální produkt a již několik let jsme členem svazu PRO-BIO. V roce 2019 byl oceněn značkou Regionální potravina Pardubického kraje další kozí sýr – tentokrát ochucený levandulí. Několikrát dostala ocenění Živnostnice roku.

**Jarní příběh
z Bezděkovského mlýna
– facebook**

Každým rokem k nám přilítne roj a vždycky si ho nějaký včelař odvezl. Tenhle rok tam byly hned dva roje a nikdo je nechtěl. Tak jsme jim postavili úly. K večeru se objevil další pytel a jelo se pro další úl. A teď se budeme těšit, čím nás včelky překvapí? Dětem se moc líbí a chodí je pozorovat... (Facebook, Bezděkovský mlýn)

POZN. RED.: Manželé Řezníčkovi byli loňskými držiteli Bartákova hrnce a titulu Ekosedlák roku.



Prodej moštů Vitaminátor na Zelených trzích na Kampě v roce 2012.

První dny jsme pozastavili prodej ze dvora i uzavřeli podnikové prodejny, abychom eliminovali jakýkoliv kontakt atd. Následně od konce května byl tento režim uvolněn a prodej probíhá za zvýšených bezpečnostních a hygienických opatření.

Chyběli Vám hosté, jestliže máte agroturistiku?

Ano to je další významný výpadek, kdy např. v loňském roce nás navštívilo více než dva tisíce dětí včetně školského dozoru. Pro tento rok jsme měli naplánované různé akce v rámci Naučné stezky v sadu a nově otevřeného lanového centra, které jsme museli zrušit. Postupně začneme zpřístupňovat od 1. června.

Zemědělské a zelinářské práce asi probíhaly normálně, lidé pracovali...

Jarní práce probíhaly bez problémů v potřebném rozsahu. Otázkou je, co udělá sucho (i když máme závlahu) a příp. mrazík. Ztráty s poklesem odbytu vznikly, nicméně předpokládáme, že je po sklizni a rozjetí škol, doženeme.

NOVÁ STRATEGIE EU pro ekologické zemědělství: Povinná procenta plochy a biopotravin do veřejného stravování



Evropská komise 20. května zveřejnila dlouho očekávanou Farm to Fork strategii, která si mimo jiné klade v oblasti ekologického zemědělství cíle, jako je dosažení procenta plochy v režimu ekologického zemědělství ve výši 25 % do roku 2030 nebo zavedení biopotravin ve veřejném stravování napříč členskými státy EU.

Svaz PRO-BIO tuto strategii plně podporuje a vyzývá Ministerstvo zemědělství ČR, aby cíle v ní zahrnuté dále zapojovalo do zemědělské politiky České republiky.

„Vítáme zveřejnění strategie Evropské komise stejně jako její cíle. Pozitivní je také fakt, že si této strategie všimlo i české Ministerstvo zemědělství a již včera nám zaslalo ke strategii první podklady. Osobně mě to příjemně překvapilo. Včera jsme také napsali výzvu ministru zemědělství Tomanovi, aby ustanovil pracovní skupinu, která se bude strategií a zejména jejím napojením na budoucí Společnou zemědělskou politiku seriózně a intenzivně zabývat. Jsem ráda a doufám, že ministerstvo vnímá potenciál, který se nám nyní nabízí a že ho zvládneme proměnit v šanci na udržitelnější hospodaření v naší krajině,“ říká manažerka PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců **Kateřina Urbánková**.

Česká republika v rozšiřování plochy obhospodařované v režimu ekologického zemědělství a výraznější podpoře ekologického zemědělství v poslední době spíše ustala a poslední kroky Ministerstva zemědělství ČR svědčí o tom, že rozšiřování ploch v režimu ekologického zemědělství nejsou aktuálním cílem. „Například uzavření možnosti pro konverzi nových hektarů z konvence do ekologického zemědělství z hlediska dotační podpory v rámci přechodného období Společné zemědělské politiky do roku 2023 je podle mě úplně špatně. Tím, že do režimu ekologického zemědělství nemohou vstupovat nové farmy, se vše zakonzervuje na současném stavu. Nepřicházejí žádné inovace, ani žádní noví producenti,“ říká Urbánková.

To stejné platí také o nulovém bodovém zvýhodnění pro ekologické zemědělce v 10. kole dotačního programu pro rozvoj venkova, které nyní Ministerstvo zemědělství vyhlásilo. A o zrealizovaném snížení podpory, ve které měli ekologičtí zemědělci původně dostat navíc 20 % kofinancování a nyní je v pravidlech pouze 5 %.

„Všechny tyto skutečnosti jdou proti dalšímu rozvoji ekologického zemědělství u nás. Strategie EU nám však ukazuje nový směr a definuje cíle, které jsou i pro náš Svaz reálné a přitom správné. Současně doufám, že využijeme potenciál a proměníme cíle strategie do konkrétních a funkčních opatření v nové Společné zemědělské politice, protože ekologické zemědělství tím, že podporuje biodiverzi-

tu, neznečišťuje vodu pesticidy a dbá o welfare zvířat stejně jako kvalitu půdy, která je na řadě konvenčních farem žalostná, řeší řadu problémů, se kterými se



FOTO – archiv

Výzva ministru zemědělství ČR – dotace na zelenou infrastrukturu – řešení sucha a zároveň zaměstnanosti

V Šumperku dne 21. 4. 2020

Vážený pane ministře,

jako nevládní organizace sdružující ekologické zemědělce různých forem, velikostí a s různorodou strukturou zemědělské půdy napříč ČR, kteří ale mají společný cíl – lepší hospodaření v naší krajině, bychom Vás rádi vyzvali k uvážení našeho návrhu ve věci zavedení nového dotačního programu, který by v rámci stávající „COVID krize“ pomohl řešit krizi budoucí – krizi se suchem.

Problémy s koronavirem snad společně překonáme a zemědělci je zvládnou, problém se suchem je však před námi a zdá se, že bude fatálním „evergreenem“ našeho hospodaření. Proto využijme současnou situaci, propojme hledání řešení s aktuálním stavem (nezaměstnanost v souvislosti s COVID) a řešme věci do budoucna, ale nyní!

Navrhujeme Vám zavést nový dotační program pro zemědělce (pro všechny, nikoliv pouze ekologické), zaměřený na investice do „zelené infrastruktury“ na farmách – stromořadí, remízky, krajinné prvky atd., s cílem zadržet vodu v zemědělské krajině. Tyto investice na výsadbu těchto prvků nebudou vysoké a prostředky z něj budou dobře využité a zhodnocené, navrhujeme vyjednat propojení s programem MPSV na podporu zaměstnanosti, můžeme tak vyřešit řadu problémů, se zásadním dopadem do dalších let.

Zemědělci většinou nemají personální kapacity zelenou infrastrukturu budovat, dotační pobídka (investice do výsadby této zelené infrastruktury a do personálních nákladů) by jistě řadu z nich vybudila k akci, protože jsou si vědomi neudržitelnosti současného stavu. Nyní je vhodná doba podobné věci spouštět a jsem si jistá, že podobný program by jistě našel podporu zemědělské i široké veřejnosti, protože každý, kdo se podívá kolem sebe, musí letošní sucho evidovat a chápe nutnost řešení tohoto problému.

Věřím, že tento návrh uvážíte a budu velmi ráda, pokud jej uvedete v život. V případě dalších dotazů jsem Vám k dispozici.

S úctou,

Kateřina Urbánková,
manažerka PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců

Nesouhlas zemědělských organizací s plánovaným rozdělením financí Ministerstvem zemědělství ČR

S polečné stanovisko nevládních zemědělských organizací k návrhu Ministerstva zemědělství ČR na rozdělení financí z vládní rozpočtové rezervy.

Jako nevládní organizace působící v zemědělském sektoru a sdružující zemědělské podniky všech forem, zaměření a velikostí vyjadřujeme nesouhlas s plánovaným rozdělením financí, jež byly vládou na konci března převedeny na pomoc zemědělcům na zvýšení soběstačnosti a zvládnutí současné koronavirové krize.

Vyjednaná finanční alokace má být dle prohlášení ministerstva z 26. března 2020 pomocí pro zemědělce a výrobce potravin v současné krizi, a to zejména pro malé a střední podniky, které mají tuto podporu čerpat primárně. Podle tiskové zprávy ministerstva zemědělství z 16. dubna však má směřovat drtivá většina těchto financí **do investičního opatření v rámci Programu rozvoje venkova (PRV)**. **S tímto rozdělením zásadně nesouhlasíme. Tato forma podpory**

z významné části směřovaná na projekty nad 5 milionů korun bude po žadatelích vyžadovat v této nejisté době značné investiční zatížení, neboť finance se k farmářům dostanou v řádu jednoho roku či spíše dvou let. Je nesporné, že **malé a střední podniky na tyto prostředky nedosáhnou**, protože v rámci svých peněžních toků nebudou schopné uvolnit tyto částky na nezbytné předfinancování projektů. Navíc se taková podpora bude týkat pouze velmi omezeného počtu zemědělských subjektů a pouze v několika málo sektorech bez většího zdůvodnění jejich výběru ze strany ministerstva.

Naopak bychom jako daleko efektivnější pomoc v době plošných a velmi rychle uplatňovaných mimořádných opatření od státu očekávali stejně tak plošnou a rychlou podporu všech zemědělských subjektů ve formě, která bude efektivní pro co nejširší spektrum zemědělských podniků a omezí tak jejich možný úbytek v souvislosti s krizí, který by v konečném důsledku mohl vést právě ke snížení soběstačnosti.

Touto cestou může být například využití funkčního a osvěd-

čeného režimu de minimis, který nepodléhá režimu schvalování Evropské komisi a lze jej využít prostřednictvím Podpůrného a garančního rolnického a lesnického fondu (PGRLF) ke snížení úvěrového zatížení farem nebo jako přímou dotaci, a to navíc ve velmi krátké době, což je v současné situaci rozhodující. Zároveň je třeba společně hledat i jiné formy této finanční pomoci, včetně varianty uložení částí těchto prostředků k řešení dalších očekávaných krizí v zemědělství v budoucnu (sucho apod.).

Návrh zveřejněný ministerstvem nebyl se všemi zemědělskými organizacemi řádně projednán, a to ani v rámci Monitorovacího výboru PRV, což je dle našeho názoru stěžejní, protože na veškeré finanční zdroje poskytované prostřednictvím programu PRV se vztahuje povinnost tohoto projednání.

Žádáme proto ministra zemědělství, aby přehodnotil rozdělení finančních prostředků a jednal se všemi dotčenými organizacemi tak, aby finanční pomoc schválená vládou zemědělcům na řešení dopadů epidemie měla podporu širší zemědělské veřejnosti a byla skutečně efektivní a rychle dostupná pro co největší počet subjektů.

• *Za Asociaci soukromého zemědělství ČR, Mgr. Ing. Jaroslav Šebek, předseda*

• *Za Českomoravský svaz zemědělských podnikatelů*

Ing. František Winter, předseda

• *Za Společnost mladých agrárníků, Ing. David Brož, prezident*

• *Za PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců, Ing. Zdeněk Perlinger, předseda*

• *Za Svaz marginálních oblastí, Ing. Milan Boleslav, předseda*



Ekologicky obhospodařovaná zemědělská půda v EU

Ekologicky obhospodařovaná zemědělská půda v EU (rok 2018)

- dosáhla téměř 13,8 milionů hektarů
- tvořila 7,7 % celkové výměry zemědělské půdy v EU
- její výměra meziročně vzrostla o jeden milion hektarů, tj. 7,6 % (2018/2017)
- hospodařilo na ní téměř 330 tisíc ekofarem

Trh s biopotravinami v EU (rok 2018)

- je druhým největším jednotným trhem s biopotravinami (po USA)
- jeho hodnota dosáhla 37,4 miliardy EUR
- meziročně trh vzrostl o 7,7 % (2018/2017)
- občan EU v průměru ročně zkonsumuje biopotravinu v hodnotě 76 EUR
- biopotravinu produkuje celkem 71 tisíc výrobců

- obchod s biopotravinami zajišťuje 5 tisíc obchodníků

Ekologicky obhospodařovaná zemědělská půda v ČR (rok 2019)

- dosáhla téměř 541 tisíc hektarů
- tvořila 15,2 % celkové výměry zemědělské půdy v ČR (dle LPIS)
- její výměra meziročně vzrostla o 18 420 ha, tj. o 3,5 % (2019/2018)
- hospodařilo na ní 4 690 ekofarem

Trh s biopotravinami v ČR (rok 2018)

- je druhým největším v rámci nových členských zemí
- jeho hodnota dosáhla 4,4 miliardy korun (173 mil. EUR)
- meziročně trh vzrostl o 33,0 % (2018/2017)
- občan ČR v průměru ročně zkonsumuje biopotravinu v hodnotě 416 Kč (16 EUR)

- biopotravinu produkuje celkem 828 výrobců
- obchod s biopotravinami zajišťuje přes 1000 obchodníků

Další informace o ekologickém zemědělství v EU a ve světě, včetně infografik, v českém jazyce:

<https://www.lovime.bio/knihovna/ekologicke-zemedelstvi-v-roce-2018-evropa-evropska-unie-a-svet/>

Další informace v anglickém jazyce: <https://www.ifoam-eu.org/en/organic-europe>

Další informace o EZ v ČR: <https://www.ctpez.cz/cz/publikace/rocnky-ekologickeho-zemedelstvi>
Biodiversity: https://ec.europa.eu/info/sites/info/files/communication-annex-eu-biodiversity-strategy-2030_en.pdf





PESTOVANIE REPKY NA SLOVENSKU

a iné záležitosti

Hlavná požiadavka dnešnej doby je: zabezpečiť kvalitné a domáce potraviny

Na 8 % repky v konvenčnom oševnom postupe naozaj nie je veľa, dokonca aj pri 12,5 % na farme, ktorá chová dojnice, sa pri lucerke, kukurici, pšenici a jačmeni dá urobiť veľmi dobrý kolobeh plodín, prospešný pre pôdu. Žiaľ, takýchto fariem na Slovensku je málo a väčšina pestovateľov repky zvieratá nechová vôbec.

Repka a ostatné potraviny

Pred pandémiou bolo bežné, že Slováci jazdili do Rakúska nakupovať kvalitnejšie a hlavne lacnejšie výrobky. Práve preto, že je tam dostatok lokálnych výrobcov a sú aj iné možnosti predaja ako v obchodných sieťach, si obchody nedovolia dávať 50 % rabaty ako u nás. Potravinári, to nie je len Levická mliekareň, ale aj výrobca syrov niekde na salaši na Liptove, alebo družstevná mliekareň v Kluknave, vďaka ktorej prežili všetci chovatelia oviec na východnom Slovensku. Práve preto, že sa nenastavili podmienky veľkoobchodom, sú kvalitné slovenské potraviny takmer nedostupné. Prípadne sa predávajú v malých predajniach, alebo na tržniciach a ich výrobcom sa nedarí rásť.

Myslím si, že keď sa prijme plošné znižovanie pesticídov a hnojív, tak to nebude na priemernú úroveň EU 27, ale každý štát bude musieť znížiť svoju spotrebu napríklad o 20 percent. A potom Belgičan zníži svoju spotrebu z 300 kg čistých živín na 240 kg a Slovák zo 130 na 104. To je "rovný trh".

To, že na západ od nás sa skutočne dlhodobo intenzívne hnojilo priemyselnými hnojivami, je pravda. Tieto krajiny však už dnes na mnohých miestach nemajú pitnú

vodu a ich vlády si to uvedomili – presadzujú opatrenia na ekologizáciu. Netreba nariekať, že nám niekto bráni robiť to isté. Keby u nás pôdu obhospodarovali sami vlastníci, tak by sa správali inak. Lenže u nás je väčšina pôdy iba v prenájme.

Cez potraviny podporiť prvovýrobcov

Po vojne bola potreba intenzifikovať, pretože hrozil hlad. Dnes je však všade na svete, aj vďaka nezmyselnému hnojeniu, nadprodukcia. Pšenica sa používa na kúrenie v kotloch, repka na výrobu zložiek nafty, etylénglykol, kukurica do BPS atď. My občania, nepotrebujeme intenzifikovať. My chceme jesť zdravé potraviny, piť normálnu vodu a dýchať čistý vzduch. Priemyselní poľnohospodári tomu však bránia a v skladoch na obilie dnes skladujú umelé hnojivo.

Je na zamyslenie, či nie je náhodou repkový šrot lepší na kŕmenie našich kráv. **Určite áno, je lepší.** Na Slovensku máme 120 tisíc dojníc. Osmdesiat tri percent stáda sa dojí. Maximálna dávka repkového šrotu pre dojniciu je 4 kg. Oleja z repky je zhruba 30 %, zvyšok je šrot. Keď to vydelíme priemernou úrodou, zistíme, že nám stačí polovica hektárov, na ktorých je repka na Slovensku vysiatá.



Dobrý príklad je aj hospodárstvo Búšlak, ktoré spracováva biorepku na olej a umiestňuje ho na náš trh. Takých prevádzok by sme u nás uvítali viac. Nám nevadí repka ako plodina, ale veľkoplošné výmery všetkých plodín. Tridsať hektárovú parcelu nedokáže ani včela preletieť, nehovoriac už o užitočnom hmyze, ktorý sa nemá, kde schovať pred postrekom. Navyše sa hranica pestovania repky posúva stále na sever a slúži ako krmivo pre jelene v zime. A potom si pýtajú (konvenční poľnohospodári) ešte aj odškodnenie od poľovníkov.





Kto môže za to, že Palma Bratislava, či Merino Trenčín už nefunguje? Ovce treba strihať ďalej.

Naskýtajú sa otázky :

- koľko vyrábame krmných zmesí?
- koľko chováme krávy?
- koľko chováme hydiny?
- koľko máme sádov a vinogradov?
- koľko pečieme pečiva?
- koľko zamestnávame ľudí?

A koľko sa na to načerpalo nenávratných finančných prostriedkov za posledné dve obdobia Programu rozvoja vidieka (PRV)?

Keby taký krajčír alebo pneuservis dostal 50 % refundáciu, tiež by jeho prevádzka vyzerala ako nemecká. Nikto nepopiera, že máme aj farmy dojníc na svetovej úrovni a v úžitkovosti na špici. Takže dajme preč svoje emócie. Vydeľme množstvo vyrobeného mlieka na veľkých farmách hektármi prenajatej pôdy a zistíme, že nie sú o nič lepší ako SHR s 20 kravami. Majú len skoncentrovanú výrobu.

Mimochodom takmer každý predseda PD navštívil v USA Wisconsin. Videl tam veľké farmy od 1000 do 3000 dojníc. Nejakú však zabudol doniesť informáciu, že priemer na farmu napr. v roku 2015 bol 125 dojníc. Teda aj v USA sú malé a stredné farmy, len u nás sa im neumožnilo vzniknúť. Vždy keď klesne cena mlieka, likvidujú sa na Slovensku veľké chovy s vysokou úžitkovosťou. Tie priemerné a hlavne tie, ktoré mlieko aj spracovávajú, to nejako ustanú.

Za posledné dve PRV kapitálové investície do poľnohospodárstva stále rástli a podiel slovenských potravín na trhu iba klesal. Je logické že tadiaľto cesta nevedie. Treba otočiť smer = cez potraviny podporiť prvovýrobcu.

Chemickou cestou, alebo bez nej

Chemicky sa ošetrujú všetky plodiny, či je to repka, kukurica alebo ovocie v sade. Ošetrujú, ale nemusia. A to je dôležité vysvetliť ľuďom v tejto krajine. Tak ako ľudia pred 20 rokmi neverili globálnemu otepľovaniu a teraz je tu. Dnes sa na



Salaš Krajinka s predajom v Ružomberku.

Slovensku bagatelizuje používanie pesticídov a hnojív. Vedecké štúdie však jasne ukazujú, že jediná cesta, ktorá zabezpečí trvalé využívanie prírodných zdrojov a ochrániť prírodu a krajinu, je systém stále zelenej pôdy, zavedenie agrolesníckych prvkov a zmenšovanie výmer pôdných honov s čo najväčším zastúpením plodín a medziplodín.

Na Slovensku je dostatok organických poľnohospodárov – aktuálne k 30. 4. 2020 máme v systéme ekologickej poľnohospodárskej výroby zaregistrovaných 873 prevádzkovačov, z toho ich je 572 s pôdou. Stále počúvame, aké sú biopotraviny drahé. Nie je to pravda. Drahé sú v obchodoch, inak by nešli na odbyt tie ostatné. Pokiaľ si spotrebiteľ nájde výrobcu, zostane prekvapený. Mimochodom 30 % lacných potravín z vysoko dotovaného poľnohospodárstva aj tak končí v odpadkoch – ale to je na iné fórum. Dnes je svetový trend „z farmy rovno na stôl“, čo nehrá do kariet svetovým producentom priemyselných potravín a holdinovým spoločnostiam. To však neznamená, že nemajú miesto v spoločnosti. Vedecký pokrok pôjde vždy len cez veľké firmy. Teraz by však bolo treba ich zabrzdiť a dať priestor a prostriedky tým, na ktorých sa 20 rokov nedostalo...

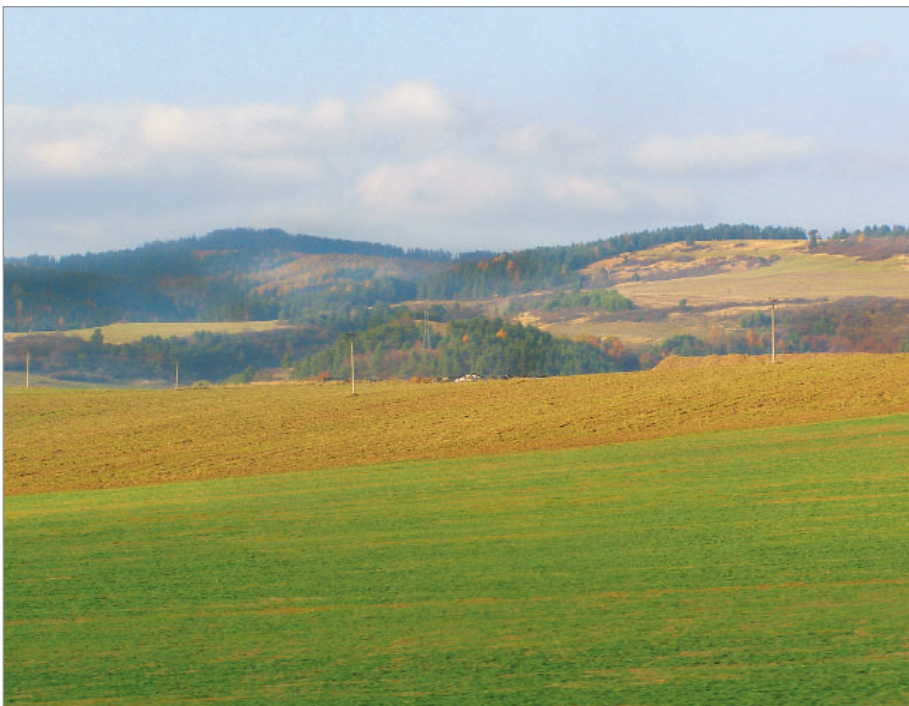
Pre bežného občana treba ešte vysvetliť, že Slovensko malo v prístupovom období možnosť vybrať si dotácie na plochu, alebo na farmu. My sme uprednostnili platbu na plochu, čo umožnilo vznik veľkých korporácií. Tie sú teraz vďaka eurofondom zabetónované a chcú to zrazu zmeniť na produkciu, pričom veľmi dobre vedia, že to pravidlá EÚ zakazujú.

Nám ekologickým poľnohospodárom nevaďí tých 14 tisíc „malých“ poberateľov dotácií, ktorí podľa „veľkých“ nič neprodukujú. To „nič“ totiž znamená, že nakrmili kvalitne svoju rodinu a ešte predali aj svoje prebytky.

Otázka stojí ako ich pretransformovať na reálnych farmárov a z koho peňazí to pôjde. „Veľkí“ už na rozvoj dostali.

Maroš Kminiak

Ilustrační snímky redakcie Bio



Polévkové štěstí

Polévky pro jaro, léto, podzim i zimu



Brožovaná, 124 str. 199 Kč.

PRO STÁLE AKTIVNÍ ŽENY

Ovládněte své

hormony jídlem

Fit po padesátce.

Klimakterium

v pohodě

Brožovaná, 120

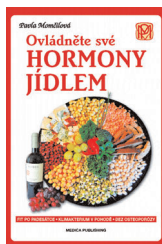
str. 196 Kč

Objednávejte

v nakladatelství

Medica publish-

ing a kupujte v knihkupectvích.



CHUTNÉ A NETRADIČNÍ RECEPTY

medicapublishing.cz

DOMÁCÍ PEČENÍ

Kváskový chleba

Stran 120, brož., cena 199 Kč 436

RETRO kuchařka – Domácí recepty

Str. 146, brož., cena 129 Kč 432

Automatická domácí pekárna

Stran 120, cena 199 Kč 423

RACIONÁLNÍ RECEPTY

Špalda a ječmen

Stran 116, brož., cena 159 Kč 420

Oves a žito

Brož., str. 80, cena 75 Kč 418

Vegetarián labužník

Brož. stran 64, cena 79 Kč 434

Jarní a zimní zeleninové menu

Stran 148, brož., cena 149 Kč 438

Kukuřice – rýže – jáhly – pohanka

Stran 72, brož., cena 89 Kč 411

TOFU – zdravě bez cholesterolu

Brož., 80 stran, cena 109 Kč 415

AMARANTH

Stran 64, brož., cena 89 Kč 401

RECEPTY PRO DĚTI A JEJICH MAMINKY

VAŘÍME DĚTEM chutné a zdravě

Stran 338, vázaná, cena 352 Kč 412

Nastávající a kojící maminky si vaří

chutně a zdravě

Stran 112, brož., cena 229 Kč 426

Edita Hofhánzlová: Polévky a kašičky
pro nejmenší – druhé vydání

Str. 100, brož., cena 199 Kč 413

DIETY A RADY LÉKAŘE

Choroby ledvin a močových cest – dieta

Stran 176, brož., cena 189 Kč 605

Nemoci žlučníku a žl. cest

Stran 128, brož., cena 189 Kč 608

Choroby jater. Dieta a rady lékaře

Stran 128, brož., cena 179 Kč 609

Zácpa. Dieta a rady lékaře

88 stran, brož., cena 99 Kč 611

P. Frič, O. Mengerová: CELIAKIE, Brož.,

stran 188, cena 239 Kč 610

Nemoci slinivky břišní. Dieta a rady

128 stran, brož., cena 189 Kč 607

MUDr. D. Bartášková, O. Mengerová

CUKROVKA, Dieta a rady lékaře

180 stran, brož., cena 239 Kč 612

STRAVOVÁNÍ PODLE KREVŇÍCH

SKUPIN

Pavla Momčilová, Olga Mengerová

Česká kuchyně pro Váš krevní typ:

skupina 0, 88 stran za 129 Kč 402

skupina A, 144 stran za 159 Kč 403

skupina B a AB, 144 stran za 159 Kč 404

EVA HAUSEROVÁ, AUTORKA

Česká novinářka, spisovatelka, překladatelka, feministka. Mimo psaní povídek a románů se zabývala tvorbou televizních scénářů zaměřených na ekologii a ženy, např. televizní pořady Nedej se, Ženský hlas, ABCDEkologie, Zpátky pod došky, Vybydlená planeta. Postupně se stala členkou STUŽ, Obce spisovatelů, českého PEN klubu, Českého spolku skeptiků Sisyfos a sdružení Permakultura CS. Byla časťou účastnící Parconů a s organizací Československý fandum úzce spolupracovala. Vydané publikace:

UCHOVÁVÁNÍ ÚRODY: Tradiční i nové způsoby, jak zachovat potraviny v chutném stavu přes zimu i déle

Eva Hauserová (ed.), kol., Permakultura 2019

JEDLÝ LES: Permakulturní sádkování a ovocnění, Eva Hauserová (ed.), kol., Permakultura 2019

ENCYKLOPEDIE SOBĚSTAČNOSTI pro 21. století 2.díl: Farmář, pastevec, sběrač

Eva Hauserová (ed.), kol., Triton 2018

ENCYKLOPEDIE SOBĚSTAČNOSTI pro 21. století: Rodinná zahrada

Eva Hauserová (ed.), kol., Triton 2016

Měsíčník BIO je mediálním
partnerem pro:

PRO-BIO, Svaz ekologických
zemědělců, z. s.
Nemocniční 53
787 01 Šumperk
tel.: 583 216 609
pro-bio@pro-bio.cz
www.pro-bio.cz



PROBIO, obch.
spol., s.r.o.

Lipová 40
Staré Město

pod Sněžníkem

583 301 951, f: 583 301 960

www.probio.cz

EKOTREND SLOVAKIA

Zvaz ekologického
poľnohospodárstva
Michala Hlaváčka 21,
054 01 Levoča
SLOVENSKÁ REPUBLIKA
++421 905 580 141, 534 511 862

www.ecotrend.sk



Objednejte
v redakci



Bio – archiv čísel
v pdf dle ročníků
2004–2019 na DVD
Cena 250 Kč

Petr Dostál a kol.: PĚSTUJEME
VLASTNÍ SEMÍNKA
Uchování bohatství a rozmanitosti
užitkových rostlin, ekologické pěstování.
Brožovaná, stran 132,
barevné snímky. Cena 145 Kč

PŘEDPLATNÉ 2020 za 200 Kč

na ZPRAVODAJ biodiverzity a uchování starých odrůd v pdf (min. 14 stran)
a Bio k tomu zdarma

Zaplatit můžete na účet: 2319256023 / 0800 (fakturu vystavíme na požádání)

Podpoříte tak vycházení ZPRAVODAJE i záslužnou činnost k uchování odrůd.

Starší čísla Bio i se Zpravodajem zájemcům zašleme (vhpess1@seznam.cz)

– způsob zaslání a platba dohodou. Noví zájemci o odběr kontaktujte redakci.

REDAKCE BIO

PhDr. Miroslava Vohralíková,

šéfredaktorka, vydavatelka

Jungmannova 1403

Hradec Králové

tel.: 608 476 828

vhpess1@seznam.cz

Toto dvojčíslo vyšlo elektronicky

8. června 2020, ročník 24, č. 3

ISSN 2533-6673

Tištěné BIO bylo mezi lety

1997–2016 registrováno: MK ČR

E 11409. Od roku 2018 vychází

elektronicky v pdf jako

dvouměsíčník.

Neoznačené snímky jsou

majetkem redakce.

Rozšiřováno prostřednictvím předplatného, zasíláno elektronicky.

Redakční rada

Ing. Jiří Urban, Ing. Petr
Dostál, Pavla Momčilová

Jazyková úprava: redakce

Sazba a DTP

vh press Hradec Králové

INZERCE

Inzerát řádkový soukromý (180 úhozů)
za 100 Kč, firemní 300 Kč. Plošná
firemní inzerce od 20 Kč za cm²,
podle rozsahu a počtu opakování.

www.bio-mesicnik.cz

* Změna programu vyhrazena.

PROGRAM

PONDĚLÍ 20. 7. - Téma dne Otevření festivalu

13 - 20 // Očistná potní chýše // Honza Dlabal

ÚTERÝ 21. 7. - Téma Zahrada a Kombucha

7 - 7:30 - Agni puja // 7:30 - 8 Joga // Tereza Dlabalová
10 - 11 // Semínkována // Klára Hrdá
10 - 13 // Domácí přírodní lékárna // Tereza Dlabalová
15 - 19 // Kombucha // Hynek Opolecký
20 a víc // Sdílení okolo Ohně - amazonie // Honza Dlabal
20 a víc // Kino

STŘEDA 22. 7. - Téma Zdraví a strava

7 - 7:30 - Očisty // 7:30 - 8 Joga // Tereza Dlabalová
10 - 13 // Dokonalá strava // Aio Čichovská
15 - 18 // Živlové masáže // Tereza Dlabalová
15 - 18 // Doma bez obalu // Jitka Šmejkalová
20 a víc // Sdílení okolo Ohně - Vědomí, člověk a Joga // Honza Dlabal
20 a víc // Kino - Ajurvěda - Umění být

ČTVRTEK 23. 7. - Téma Společenství a Sdílení

7 - 7:30 - Očisty // 7:30 - 8 Joga // Tereza Dlabalová
10 - 13 // Vytváření společenství podle Scotta M. Pecka // Lenka Kočí a Honza Nejedlý
16 - 19 // Měsíční chýše - rytmy a cykly (ženský kruh) // Tereza Dlabalová
20 a víc // Sdílení okolo Ohně - Poradní Kruh (Council) // Tereza a Honza Dlabalovi
20 a víc // Noční lukostřelba // Lukáš Křeček Nezbeda

PÁTEK 24. 7. - Téma dne Tvorba, Zahrada a Šití

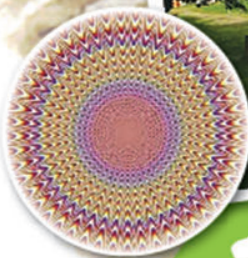
7 - 7:30 - Očistná wayusa // 7:30 - 8 Joga // Tereza a Honza Dlabalovi
10 - 11 // O kompostování // Adam Šlégl - Ekodomov
11 - 13 // Vytvořte si vlastní razítko // Honza Černý aka chemiX
15 - 19 // Šití // Markéta Kotmelová
20 a víc // Kakaová ceremonie Beijafloor / modlitba, zpěvohraní, meditace // Honza a Tereza Dlabalovi

SOBOTA 25. 7. Téma dne Stavitelství, Svět dřeva

7 - 7:30 - Očisty // 7:30 - 8 Joga // Tereza Dlabalová
10 - 12 // Tiny home // Surian Čichovský
15 - 18 // Fermenty // Hynek Opolecký
15 - 19 // Svět stromů // VithoTreeo
15 - 19 // Firewalk, chůze přes žhavíky // Honza Dlabal
20 a víc // Koncert Cosmic band

NEDĚLE 26. 7.

7 - 7:30 - Agni puja // 7:30 - 8 Joga // Tereza Dlabalová
10 - 13 // Malování Hennou // Nadine Tale
10 - 13 // Sdílení v kruhu



20.-26.
července 2020
VILA Kostelec nad Orlicí
SKLENÁŘKA

PO CELOU DOBU FESTIVALU:

Lukostřelba - Lukáš Křeček Nezbeda
Přírodní dovednosti - Lukáš Křeček Nezbeda
Umění dřeva - Aleš Fodor
Umění drevotvorby a opracování dřeva - Viktor Vlk
Vegetariánské vaření - Honza Dlabal // úterý až pátek
Broušení nástrojů - Lukáš Křeček Nezbeda

Každé odpoledne bude vyhrazený prostor pro volné sdílení workshopů nebo vědomostí k tématu festivalu, pro účastníky festivalu.

festivalsobestatecnosti.cz